

ORARIO COMPLETO

CORSI TYCOS CASCINA 2017/2018

ORARIO	LUN EDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:15	ACQUA AEROBIC	CIRCUIT TRAINING	ACQUA SCULPTURE	CIRCUIT TRAINING	ACQUA TRAINING	
9:30	PILATES		PILATES		PILATES	
10:00	ACQUA TRAINING		ACQUA AEROBIC		ACQUA SMILE	NEONATALE
10:30		ACQUA CIRCUIT				
11:00						PREPARTO
11:00			TOTAL BODY WORKOUT		TOTAL BODY WORKOUT	PILATES
12:15						POWER YOGA
12:45						IDROBIKE
13,15		SPINNING	CIRCUIT TRAINING	SPINNING		
13:30	ACQUA AEROBIC	ACQUA SCULPTURE	ACQUA CIRCUIT	IDROBIKE	ACQUA TRAINING	IDROBIKE
13:30	BOXE TRAINING	FIT BOXE		FIT BOXE	AEROTONIC	
14:00			ADDOMINALI 15'			
14:15	ADDOMINALI 15'	PREPARTO			ADDOMINALI 15'	
14:15	HIDRO		ACQUA AEROBIC		ACQUA STEP	
16:00		TONE UP		TONE UP		
16:45		NUOTO 3-6 ANNI	NUOTO 3-6 ANNI	NUOTO 3-6 ANNI	NUOTO 3-6 ANNI	
17:30	ACQUA AEROBIC	NUOTO 6-10 ANNI	ACQUA TRAINING	NUOTO 6-10 ANNI	ACQUA SMILE	
17:30	TONE UP		PILATES			
18:00					FUNCTIONAL TRAINING	
18:15		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		
18:30	CARDIO STEP					
18:30	ACQUASMILE		ACQUA AEROBIC		ACQUA SCULPTURE	
18:30	PILATES		AERO WORKOUT			
18:45					ZUMBA	
19:15	ACQUASCULPTURE	ACQUA TRAINING	ACQUA COMBACT	ACQUA AEROBIC	ACQUA STEP	
19:15	ADDOMINALI 15'	PILATES	ADDOMINALI 15'	POWER YOGA		
19:30	TOTAL BODY WORKOUT		ZUMBA		PILATES	
20:00		HIDRO		HIDRO		
20:15			SPINNING		SPINNING	
20:15	ACQUA TRAINING		HIDRO		HIDRO	
20:45		HIDRO		HIDRO		